

作为一名设计师，同时也是中国武术协会会员的寻剑，曾先后荣获省内外武术比赛及健身气功比赛多个第一。平时他会在工作间隙找个僻静处安静地练上一套健身气功，这个习惯已坚持10多年。“偶然被同事发现后，他们 also 要求跟着练，随着加入人数的增多，单位工会也对这种健身法产生了兴趣，便组织开办一个兴趣小组，邀请我做授课老师。”寻剑说，“简单的一个动作就能起到调理作用，许多人正是因为亲身感受到了功效，逐渐被传统文化所折服。”

研究传统，理解传统，中式养身逐渐成为年轻人的新选择，并由此催生出一片市场。记者了解到，很多年轻人在练功的同时还会搭配食补、艾灸等养生疗法。此外，不少热门健身App及各类视频平台也推出了八段锦课程，但教学内容有部分差异。云南省健身气功协会会长赵宜钢告诉记者，八段锦有立势、坐势之分，由于立势更便于群众练习，流传更广。20世纪下半叶，国家体育总局组织专家对传统八段锦进行了挖掘整理，由于政府重视，练习八段锦的群众逐年增多。“从科学的角度讲，八段锦是一种与传统医学相关的健身养生方法，每一式动作对人体都具有针对性的调理作用。练习时，要注意呼吸与动作的协调配合，并理解掌握其健身原理，坚持练习可看到明显的健身效果。”赵宜钢说。

## 从“火出圈”到“火下去”

“八段锦的火，和疫情也有关系。”云南省健身气功管理中心办公室副主任王义勇告诉记者，从2020年2月开始，国家卫生健康委员会、国家中医药管理局等部门明确推荐八段锦、太极拳等传统功法，作为新冠病毒预防及感染后康复的健身选择。目前，云南省健身气功管理中心已与医院合作，从多角度对健身气

功在酒精依赖戒断、慢性疲劳综合征、睡眠障碍、心肺功能疾病等方面，开展康复疗法、运动指导的研究工作。

除了个人自练，八段锦也进入了大学校园、政府机关、企业团建场景，参与人数不断增多。

“目前，全省有近100所中小学校和30多所高校将健身气功作为学校特色体育和大课间活动，其中有10所被国家体育总局授牌为明目功进校园试点学校。我们希望以明目功、校园五禽戏为推广重点，助力体教融合工作落地落实。”据王义勇介绍，在2023年举办的云南省大学生健身气功锦标赛上，共有29所高校85支代表队340名运动员竞技比拼。腾冲、昆明等地学校开展的校园五禽戏、明目功比赛活动，也取得了良好效果，得到广大师生、家长的肯定。

“云南广播电视台曾录制我们的教学视频，不少企事业单位通过工会与我们对接，邀请协会派出社会体育指导员去进行公益教学。”赵宜钢告诉记者，有这样需求的单位不在少数，且跟学的年轻人非常积极。

如今，八段锦等健身气功在年轻群体中俘获了不少粉丝。在王义勇和赵宜钢看来，养生不仅是一种有效的自我保健策略，更是对优质生活的追求。八段锦能“火出圈”充分彰显了传统文化的魅力，同时也体现出年轻人对自身文化身份的认同，文化传承的责任感和使命感在提升。

对于如何让中式养生继续在年轻人中“火下去”，王义勇认为，当下还需从队伍建设、赛事活动组织、科学指导、科普宣传等方面进行系统规划，社会公共服务以及市场主体协同努力，加大相关服务和产品供给，丰富消费场景和选择，进一步提升健身气功的公共服务能力。 

本刊记者 欧阳小抒 / 文  
任 鹏 / 图